



# Les recettes de L'AMAP DE PARAY



et ZESTES CITOYENS

Association  
**Zestes Citoyens**  
l'épinière d'idées  
écologiques & solidaires



Facile

## PICKLES

- 1/ Laver et couper les radis en rondelles. Laver les carottes (si elles sont grosses les couper en rondelles). Couper les branches et les fanes d'un fenouil.
- 2/ Faire bouillir l'eau, le sucre et le vinaigre. Couper le feu et laisser infuser le mélange d'épices, 10 minutes.
- 3/ Mettre les légumes dans le pot, verser le liquide jusqu'en haut du pot (les légumes doivent être recouverts).
- 4/ Laisser refroidir (24h) et mettre au frigo au moins 1 semaine avant de déguster.

**ASTUCE :** Stériliser le pot en le remplissant d'eau bouillante au  $\frac{3}{4}$  pendant 10 minutes, couvercle fermé.



## INGRÉDIENTS

Radis glaçons sans les fanes (à garder pour faire un pesto)

Carottes (les plus petites)

3 piments d'Espelette

Branches et fanes de fenouil

Mélange d'épices : 1 càs poivre, 1 càs de graines de fenouil, 3 étoiles de badiane (anis étoilé), 3 clous de girofle

60 g de sucre

40 cl de vinaigre blanc

50 cl d'eau

1 pot en verre (type pot à gros cornichons)

Temps : préparation 20 minutes – Cuisson : 10 minutes + 24h de refroidissement